

# 72-Stunden- Blackout-Checkliste

Strom weg? Diese Liste leitet dich die ersten 3 Tage durch.

*Resilienz für Familien. Technisch fundiert. Ohne Panik.*

**6 Seiten · zum Ausdrucken · für 4 Personen**

# Erste 60 Minuten

---

Diese Schritte sofort durchgehen, in der angegebenen Reihenfolge.

## 0-5 Minuten: Lage einschätzen

- Fenster öffnen, Nachbarn fragen: lokal oder größer?
- Auf Smartphone: ist Mobilfunk noch da? (4G-Tower-USV reicht oft nur 30-60 min)
- Radio (batteriebetrieben/Kurbel) auf öffentlich-rechtliche Frequenz
- Gefahren prüfen: Gas, Wasser, offene Geräte ausschalten

## 5-30 Minuten: Akkus + Kommunikation sichern

- Smartphones zur Powerstation/Powerbank — Energiesparmodus an
- Eine Person als „Out-of-Area-Kontakt“ anrufen (Verwandte außerhalb Krisengebiet)
- SMS statt Anruf — geht durch wenn Netz überlastet
- Familien-Standorte abklären (Schule, Arbeit, Termine)
- Auto-Tank prüfen — bei Blackout funktionieren Tankstellen nicht

*SMS bleibt oft funktionsfähig wenn Telefonie zusammenbricht. Asynchron, weniger Bandbreite.*

## 30-60 Minuten: Wärme + Wasser sichern

- Heizung: Strombasiert? Falls ja → alternative Wärme aktivieren (Kamin, Petroleum-Heizer, Gas)
- Wasser-Reserve in saubere Behälter füllen — Wasserdruck fällt nach Stunden ohne Pumpen
- Tiefkühlschrank zu lassen — hält bei geschlossener Tür ~24h
- Lebensmittel-Plan: zuerst Kühlschrank-Inhalt, dann TK, dann Vorrat

⚠ **Warnung CO-Gefahr:** Petroleum-Heizer + Holzkohle-Grill NIEMALS im geschlossenen Innenraum betreiben. Kohlenmonoxid ist geruchlos und tödlich.

# Tag 1 — die ersten 24 Stunden

---

## Information stabilisieren

- Radio läuft alle 60 min für 10 min — Akku-schonend
- Notiz-Block + Stift bereit für Lagebild
- Eltern/Großeltern-Check: alleine? Medikamente reichen?
- Nachbarn-Runde: 1× alle wichtigen erreichen, Hilfe anbieten

## Strom-Management

- Powerstation/Powerbank-Inventar erstellen — was lädt was wie lange?
- Solar-Panel raus falls vorhanden, südlich aufstellen
- LED-Lampen statt Kerzen wo möglich (Kerzen = Brandgefahr in Stress-Situation)
- Prio-Liste: Telefon/Radio > Kühltruhe (kurz) > Licht > Komfort

## Versorgung Tag 1

Bedarf	Pro Person/Tag	4 Personen
Trinkwasser	2 L	8 L
Hygiene-Wasser	3-5 L	15 L
Kalorien	2.000-2.500 kcal	9.000 kcal

*Für 72h hast du also 24 L Trinkwasser + 60 L Hygiene-Wasser für 4 Personen einzuplanen.*

## Tag 2 – Routine etablieren

---

### Tagesablauf strukturieren

- Feste Mahlzeiten-Zeiten (Kinder brauchen Struktur)
- Tages-Checkliste schreiben (gibt Gefühl von Kontrolle)
- 1x tägliche Außen-Recon: Nachbarschaft, Geschäfte offen?
- Abendliche Lagebesprechung mit Familie

### Kinder-Beschäftigung

- Bücher/Spiele bereit haben (ohne Strom!)
- Kindern Situation altersgerecht erklären — KEINE Endzeit-Sprache
- Schlafen-Gehen-Routine beibehalten (Kerze für Vor-Schlafens-Stunde OK)
- Tagebuch führen lassen — wirkt strukturgebend

### Vorrat-Inventar Tag 2

- Wie viel Wasser hast du noch?
- Kühltruhe: was muss noch heute gegessen werden?
- Powerstation: noch wie viel %? Solar-Laden-Plan für morgen
- Wärme: noch Brennstoff für 24h+?

### Hygiene halten

- Tägliches Waschen mit minimal Wasser möglich (Waschlappen + 0.5 L)
- Toiletten-Strategie: 2 L pro Spülung sparsam, bei Wassermangel Eimer + Streu
- Müll: organisch + nicht-organisch trennen, kein Müll im Wohnraum
- Zahnpflege normal — kleine Routine, große Wirkung

## Tag 3 – Übergangs-Vorbereitung

---

### Wenn Strom zurückkommt

- Geräte EINZELN wieder einstecken — Stromspitzen vermeiden
- Heizung erst nach 30 min Stabilität wieder hochfahren
- Kühltruhe: Inhalt prüfen, Verdorbenes raus
- Tiefkühl-Reste: was kann sofort verbraucht werden?
- Powerstations wieder voll laden für nächsten Fall

## Wenn Strom NICHT zurück ist

- Vorräte für weitere 7+ Tage reichen? Falls nein → Notvorrat-Aufbau-Plan starten
- Wasser: alternative Bezugsquelle finden (Bach, Regen, Nachbarn-Brunnen)
- Versicherung kontaktieren (sobald Netz da)
- Schaden-Dokumentation: Fotos von verdorbenen Lebensmitteln

## Nach-Krisen-Audit (innerhalb 7 Tage)

- Was hat gefehlt? Liste machen + binnen 30 Tagen besorgen
- Was hat funktioniert? Bestätigen + ausbauen
- Familien-Plan überarbeiten basierend auf Erfahrung
- Versicherungs-Schaden einreichen (Tiefkühl-Verlust meist gedeckt)

**Tipps für danach:** Schreib ein „Lessons Learned“-Dokument. Beim nächsten Vorfall (statistisch in 2-5 Jahren) startest du nicht bei Null.

# Basis-Ausstattung — was du HEUTE besorgen kannst

## Wasser (für 4 Personen / 72h)

- 24 L Trinkwasser in 2-10 L Kanistern (rotierbar)
- Wasserfilter-Flasche (Water-To-Go o.ä.) als Backup
- 2 Pack Mikropur Forte Chlor-Tabletten
- 1x Edelstahl-Topf für Abkochen (1 min reicht zur Entkeimung)

## Energie

- Powerstation 1.000–1.500 Wh (Jackery, EcoFlow oder Bluetti)
- 100 W Faltbares Solar-Panel
- 2x Powerbank 20.000 mAh
- Kurbelradio + Stirnlampe (Petzl Tikka o.ä.)

## Wärme + Kochen

- Gaskocher + 4x Gaskartuschen 230 g
- Petroleum-Heizer ODER Kamin/Holzofen mit Brennholz-Vorrat
- Kohlenmonoxid-Melder (Pflicht bei Verbrennungs-Heizgeräten!)
- Decken + Schlafsäcke (Layering statt Power-Heizung)

## Erste Hilfe

- Erste-Hilfe-Set DIN 13164 (Auto-Norm reicht für Basis)
- Hand-Hygiene-Gel
- Familien-Medikamente 14-Tage-Vorrat
- Notrufnummern-Liste auf Papier (nicht nur im Handy!)

## Kommunikation

- 4x PMR446-Funkgerät mit AA-Akku-Set
- Familien-Kommunikations-Plan (Treffpunkte + Out-of-Area-Kontakt) schriftlich
- Bargeld-Reserve €100–300 (Karten gehen bei Blackout nicht)

**Komplett-Lösung kommt:** Wir bauen gerade kuratierte Pakete bei **krisenshop.com**. Wenn du den ganzen Setup als Bundle haben willst — Newsletter-Anmeldung auf [prepperzentrale.de](https://prepperzentrale.de) und du bist der Erste informiert.

**Mehr Detail-Anleitungen:** Alle vertieften Guides findest du auf [prepperzentrale.de](https://prepperzentrale.de) — Pillars: Energie · Vorrat & Wasser · Bug-Out-Bag · Erste Hilfe · Funk · Brennholz & Forst.

© 2026 prepperzentrale.de — Diese Checkliste darf vervielfältigt + verteilt werden.  
Keine Garantie für Vollständigkeit. Bei Vorerkrankungen + besonderen Bedarfen Fachpersonal konsultieren.